

共生社会を作るには

「共生社会」とは、これまで必ずしも十分に社会参加できるような環境になかった認知症当事者が、積極的に参加・貢献していくことができる社会である。

1 認知症のイメージを明るいイメージに変えなければいけない

認知症のイメージはあなたはどちらのイメージですか。

昔の暗いイメージ

- ・ いつもボケーとして、なにを考えているかわからない人
- ・ 認知症の人は、何も判断できない、無能な人。
- ・ 徘徊したり、大声を出したり、暴力を振るう、問題を起こす人。
- ・ 物取られ妄想をする人
- ・ いつも探し物をする人。
- ・ だらしない人。
- ・ 責任能力がない、保護しなければいけない人。
- ・ 何をしでかすかわからないので、自由を制限する対象の人。
- ・ 何もわからない、考えることができない人。
- ・ 記憶できない、物覚えの悪い人。

今の明るいイメージ

- ・ 認知症になっても、積極的に生きることができる人。
- ・ 障害があっても、人権があり、生命の危険がない失敗はしても良い、学習能力のある人。
- ・ 困難な問題抱えている、困っている人。
- ・ 色々な可能性がある人。工夫すれば、仕事ができる人。
- ・ 認知症バリアーを抱え困っている人。
- ・ 学習能力もあり、責任能力もある人。
- ・ 自分の困っていることが認識でき、そのことに対して、工夫できる人。
- ・ 物覚えは悪いが、メモもでき、一生懸命生きている人。
- ・ 楽しむことを見つけて、楽しく暮らせる人。趣味を楽しめる人。
- ・ 適切な援助があれば、一人で暮らせる人。
- ・ 考えることができる、自分の意見・好みと言える人。
- ・ 笑顔でいつも明るい人。ひとなつこいひと。

- ・ 人格があり、傷つきやすい、繊細な人。
- ・ 感受性の敏感な、繊細の人。
- ・ 普通に生活もできるし、ボランティアも仕事もできる人。

2 認知症の人が住みやすい街とは自分の生活に尊厳と希望が持てること具体的には

- 1) 衣食住がたりていること
- 2) 過度に将来の不安がないこと(いつでも気軽に相談できる人がいること)
- 3) 寂しいとき不安な時話し相手がいること
- 4) 役割にあること
- 5) 生活に張りにあること
- 6) 絵を描くなど言うと豊かな時間が過ごせること(趣味のある暮らし)
- 7) 外食したり、映画を見たり、美術館にいけること(生活を楽しむこと)
- 8) 散歩など外出の自由があること
- 9) 同じ境遇の仲間と話し合える場所があること
- 10) 無視されず、自分の話を聞いてもらえること
- 11) たまには旅行ができること
- 12) スマホ、iPad等の機器の支援が受けられること
- 13) line、フェスブックなど人とのつながりが感じられること
- 14) 出かける時に付き添いなどのサポートが初受けられること
- 15) 何ができなくとも、尊い存在だと扱われること
- 16) たまにはおいしいもの好きなものが食べられること
- 17) 適切な医療が受けられること
- 18) 適切な介護サービスが受けられること
- 19) どんな試練(苦難)があっても人生が楽しめること

まとめ 認知症になると、買い物も満足にできなくなり、安心した生活が送れない。
 買い物の支援があり、自由に買い物ができる生活。
 散歩などボランティアの散歩支援を受けれて、自由に外に出ることができる生活

3 一人暮らし認知症の人への課題

1 認知症の人は正しいゴミ出しが出来なくなったり、洗濯していたことを忘れる。洗濯、浴槽から洗濯物取り出し干すことを忘れる。洗濯するのを忘れる。料理ができなくなる。買い物ができなくなる。重度になるとATMで現金がひきおろせなくなる。

対策 正しくゴミ出しができなくなってからは、おそい、正しくゴミ出しをできるときから、自分で対策を考えて紙に貼っておくか、ipad ,スマホにメモしておく。生活に不安に思ったら、地域包括支援センターに相談に行くと広報する。

認知症になったら、近所のひとに自分は認知症であることを告知して、ゴミ出しの日を知らせてもらう。そうしてもらうには 隣の人と仲良くして、お互いコミュニケーションをよくして、助けてもらえる関係を作っておく。

2 認知症の人は、掲示板または回覧板の内容をiPadに写真にとっておくいつでも見られるように、環境を整えていく。

こころえ 自分は高齢者でiPad は使えないと思ってはいけない80歳後半でもiPad 使っている人がいる。

習うより慣れよ、iPad. を使えなれば、未来はない、見ても覚えられなくたり情報は

I paddle 写真に撮って、いつでも見れるようにしないと忘れてと覚悟する。

3 字が書けなくなり、自分の情報を、文字で伝えられなくなり、親しい人、支援者に送って、支援者から適切な支援を受けづらくなる。道にまよって包括支援センターにいきつけない。自分の状況を正確に言葉にできないので適切な支援が受けられない。

不安があっても、不安が書き出せないので、ますます不安になる。何が不安であるかということが言葉で言い表せない。ただ感情的に不安な気持ちだけが強まる。

自分では不安な気持ちを抑えることができない。不安の解消法が見つからない。嫌なことや自分の考えと反対ことを言われると理性がなくなり、感情的になる。

相手が自分の思っていることを一方的に言って、こちらの意見や感情を無視すると相手に抗議できない。

その場にあった適切な言葉が出てこないの、不協和音になることがある。

対策 iPadで自分の考えをまとめておく訓練をしておく。気が合わない、人には近づかない。

4 時間感覚がなくなり、一人暮らしだと今何時かということがわからなくなり、いつから、食事の準備をして良いかわからない。病院に行くのを忘れる。朝したんよ。取り替えるのを忘れる。入浴するのを忘れる。

(施設に入っている人は、いつ食堂に行って良いかわからない。、施設側が管理しやすいように生活ルールを作って、個人の状況にあった、要望を述べることができない)

昨日は何を食べたか分からなくなるので、必ず食事の内容をメモしておく写真に撮っておくのがベストである。ヘルパーさんに食事を作ってもらっても、ヘルパーさんはメニューは決めないので、メニューは自分で決めてくださいと言われる。多くの場合、お金の管理はできない。

対策 デジタルの時計または、iPadを用意して時刻はipad の時計機能で確認してその日の予定をipadに入力しておく。

5 文字が書けなくなり、メモがかけなくなる。文字が書けてもメモしたのをどこに置いたかをわからなくなるので、iPadでメモし、iPadのアラーム機能を使い定時に音でiPadを鳴らしてiPadの位置を確認する。相手に落ち度があり、被害を受けても抗議することができない。誤魔化せられやすい。悪徳商法に引きずりこまれやすい説明が分かりづらく、十分な理解ができなくて、不当な契約を強いられて、不当であることが気がつかない。

6 買い物リストが作れなくなったり、作った買い物リストのメモをなくしたりするので、紙のメモは限界がある。スマートホンだと文字が小さくて読みづらいので、iPad miniを買ってメモを作って買い物に持っていく。人の悪意が見ぬけないので被害を受ける。

7 火を使っている時は火から離れると火を使っていくことを忘れなので、絶対に火を使っているときはその場から離れない。火を使っているときは、来客も電話に対応しない。

8 ものが多いと物を探すのに、時間がかかり探しているもの忘れるので、いらぬものはどんどん捨てる。

9 用が済んだ。メモはどんどんすてる。iPadならば終わった。メモは削除する。そうしないと混乱してきてメモがメモでなくなる。ただの落書きになってしまう。

10 音楽などを聞いて、心豊かにして、落ち着いて行動に移ることをできる環境を作ることが必要である。リラックスする環境を作ることが、幸せに暮らす秘訣である。

11 患者の話をよく聞いてくれる医師を見つけることができなくて、また医師を見つけても通えないことがある。予約の日や時間を間違えることがある。

対策 ひごろから、ケアマネジャーと久しくなっておき、必要な情報を得る。

12 郵便局や銀行でキャッシュカードをなくして、現金を引き下ろすことができない。

対策 銀行と、郵便局のキャッシュカードを定位置におき、引き出す時だけ持ち歩き、引き出したら元に戻す習慣をつけておく。なくしたら、信頼できる人に、再発行を手伝ってもらい、再発行する。

13 自分の必要な情報を集めたり記憶しておくことができない。

便利な、制度、サービスに行きつかない。知らなかった為、不利を受ける。

キャッシュカード、福祉手帳等、なくしたら一人で再発行ができない

新しい、サービス、便利な、器具の情報を集めにくい。

対策 信頼できる人から情報を得る。信頼できる人が見つからない時は今後の課題。

14 判断力がないため、快適なサービスを契約することができない。

対策 今後の課題

15 人の名前や施設名が思い浮かばないので、助けを呼ぶことができない。

対策 助けてもらえる人、助けてもらえる関係部署を、スマホに登録しておく。定期的に信頼できる人に訪問してもらう。日頃から、信頼できる人に電話して、コミュニケーションを密にしておく。

16 言葉を忘れてしまい、自分の状況を正確に伝えることができない。その為適切なサービスが受けられない。自分に合った、サービスが選択できない。

今後の課題

17 不親切な扱い、不当な扱いを受けたときに、苦情をいったり、合理的配慮を求めることができない。理解力がないため、本当にそのサービスが必要かどうか判断できない。

今後の課題

18 詐欺に遭いやすい。正確な情報を集められなくて、不利を被る。(こうむる)

対策 知らない人にはドアを開けない。スマホには登録していない人とは着信拒否の設定にしよう。

19 本当に必要な商品かどうかを判断する力がないので、余分なものを買ってしまう。

商品を買った記憶がないので、2重に購入する可能性が大きい。正確な情報を伝えられなく、不利を被る。

対策 人に相談して、購入する。

20 気力がないため、掃除ができなかったり、食事の準備ができなかったりして、ゴミ屋敷になった。不健康になり、体調を崩し病気になりやすい。自分の体調、症状を正確に伝えることができなくて、適切な医療を受けられない。医師の説明がわかりづらく、適切な医療が受けられなう。不当な扱いを受けても抗議できない。

対策 介護サービス契約をして、ヘルパーには言ってもらい、見守りをお願いする。

まとめ、認知症になると一人暮らしは困難をきたすので、いつでも身近な人に助けられる環境を自分で構築して、近所の人とは仲良くして助けってもらう環境を作り、自分で能力が落ちないうちに構築する。必要な介護サービスを積極的に受ける。

4 共生社会を作るのには何が必要か

1) 市民一人一人が、明るい、認知症のイメージを持ち、正しい認知症の人の理解を持つこと。行政は、明るい、認知症のイメージの情報の発信する。

2) 認知症になると、ほとんどの場合、生活に支障が出て、1人で生活で苦なくなるので、市民一人一人が、お互いに助け合いの、気持ちを持つことである。行政は、認知症になると、どんな点に、生活の支障が出るか、市の広報誌などで発信して、認知症の人をどうサポートするか、例えば、ゴミの回収日には、お隣の認知症の人に声掛けをするなど、優しい心遣いをしましょうと広報する。認知は人ごとでないとアピールする。認知症当事者に講演してもらう。

3) 予算が限られている中、快適な生活を送るには、市民一人一人が、お互いに助け合い、で共生社会を作っていくしかない、と、広報誌で アピールする。どうすれば快適な生活が送れるか、市民の知恵を集めて、広報して紹介する。

4) 認知症当事者に集ってもらい、施作を作る段階から、当事者の参加を促し 施作を作る。

5) 1人で生活している認知症当事者の話を聞き、生活の工夫を聞き、行政はその工夫を紹介する。これからの世の中、IT機器がどんなに生活に便利かを紹介する。

